

Советы родителям тревожных детей

- Следите за тем, дорогие родители, чтобы фон общения с ребенком был доброжелательным, спокойным.
- Будьте тактичны с ребенком, уважительно и терпеливо относитесь к его интересам, особенностям, тому, что его беспокоит, занимает его внимание.
- Обратите внимание на обстановку, которая окружает ребенка дома, в детском саду, школе. Благополучная, позитивная эмоционально обстановка, теплая, доверительная психологическая атмосфера способствует снижению тревожности ребенка, снятию психического напряжения.
- Создавайте ситуацию успеха! Возможность ребенка почувствовать свои успехи в какой-либо деятельности (игровой, музыкальной, изобразительной, трудовой) поможет ему поверить в свои силы, подтолкнет к проявлению инициативы...
- Следующая важная рекомендация для родителей тревожных детей – использование щадящей системы оценивания. Необходимо подчеркивать малейшие успехи ребенка и не акцентировать внимание на неудачах в той области деятельности, которая не особо удается ребенку.
- Еще одна, практически общая, рекомендация для всех родителей: никогда не сравнивайте ребенка ни с кем другим. Можно только сравнить его сегодняшнего с ним вчерашним и отметить его успехи, достижения, старания.
- Помогите вашему ребенку **приобрести самостоятельность** и независимость от кого бы то ни было. Поощряйте попытки проявления инициативы, самостоятельности. Помогите ему поверить в свои силы и возможности.
- Учите ребенка активно, позитивно взаимодействовать с окружающими, не бояться проявлять инициативу в общении. На личном примере покажите, как можно с пользой (обмениваясь положительными эмоциями, полезной информацией) обратиться и к совсем посторонним людям (продуктивный и позитивный диалог в магазине, транспорте, на улице).

Вы можете давать ребенку доступные для его возраста поручения, требующие контакта с другими людьми: передать деньги продавцу, сказать спасибо при получении товара, спросить цену и так далее. Конечно, сначала в таких ситуациях нужно всегда быть рядом с ребенком, чтобы он чувствовал вашу поддержку и веру в него.